



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Alpes-Maritimes

Millefeuille de rouget à la provençale

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 Pâte feuilletée
- 400 g Filets de rouget
- 250 g Poivrons 3 couleurs
- 250 g Courge
- 250 g Carottes
- 250 g Courgettes
- 1 c. à café Concentré de tomates
- 2 Échalotes
- PM Huile d'olive, sel, poivre

Tapenade :

- 1 Gousse d'ail
- 130 g Olives noires
- 3 Filets d'anchois à l'huile
- 4 Feuilles de basilic ou 5 câpres
- PM Huile d'olive

Déroulé

- Cuire un disque découpé à l'emporte-pièce de pâte feuilletée au four à 200°C. Réserver.
- Confectionner la brunoise de légumes : couper tous les légumes en dés, les faire revenir dans l'huile d'olive avec sel, poivre et concentré de tomates.
- Réaliser la tapenade : mixer l'ail, les anchois, les olives, l'huile d'olive et le basilic jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Couper les filets de rouget en 2 et les faire cuire au four sur plaque gastro avec papier sulfurisé, sel, poivre et filet d'huile d'olive.

Assemblage :

- Ouvrir le feuilleté en 2, mettre une cuillère à soupe de brunoise de légumes, pocher une pointe de tapenade à la poche à douille, déposer le demi-rouget et refermer avec le chapeau du feuilletage.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Alpes-Maritimes

Suprême de volaille, sauce forestière Écrasé de panais aux éclats de noisettes



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 10 Suprêmes de poulet
- 100 g Girolles
- 100 g Champignons de Paris
- 5 Échalotes
- 60 g Fond blanc de volaille
- 50 g Farine
- 50 g Beurre
- 40 cl Crème liquide
- PM Sel, poivre

Ecrasé :

- 10 Panais
- 5 Pommes de terre
- 150 g Noisettes blanchies
- 3 L Lait
- PM Sel, poivre, muscade, beurre

Déroulé

Suprêmes de poulet :

- Plaquer, assaisonner sel et poivre, cuire lentement à 120-140°C pendant 1 heure. Réserver.

Sauce forestière :

- Laver et tailler les champignons, ciseler les échalotes.
- Faire fondre le beurre, ajouter les échalotes et les champignons, faire suer jusqu'à évaporation complète de l'eau.
- Mouiller avec le fond blanc de volaille, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 1 heure.
- Réaliser un roux et lier la sauce puis ajouter la crème liquide.
- Servir le suprême de poulet nappé de sauce.

Écrasé :

- Éplucher et tailler les panais et les pommes de terre.
- Faire cuire dans un mélange eau et lait, sel et poivre.
- Égoutter puis passer à la presse-purée.
- Incorporer une pointe de beurre et de muscade. Réserver.
- Torréfier les noisettes blanchies et les mixer grossièrement.
- Dresser une quenelle d'écrasé de panais et parsemer de noisettes.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Alpes-Maritimes

Poire Belle-Hélène d'Auguste Escoffier

 10
PERSONNES

Ingrédients

Poires pochées :

- 10 Poires Williams
- 250 g Sucre
- 50 cl Eau
- 2,5 Gousses de vanille
- 1 Citron (jus)

Sauce chocolat :

- 250 g Chocolat noir
- 10 cl Crème fraîche
- 10 cl Eau

Finition :

- 150 g Amandes effilées

Déroulé

- Éplucher les poires en gardant la queue entière.
- Faire chauffer l'eau, le sucre, les graines de gousse de vanille et le jus de citron pour réaliser un sirop.
- Plonger les poires dans le sirop et laisser pocher à feu doux 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson.
- Égoutter en laissant un fond de jus puis passer en cellule de refroidissement. Réserver.
- Torrifier les amandes effilées. Réserver.
- Réaliser la sauce chocolat : faire fondre les pistoles de chocolat noir au bain-marie avec un peu de lait et de crème jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.
- Dresser une poire, napper de sauce chocolat et parsemer d'amandes effilées torréfiées.